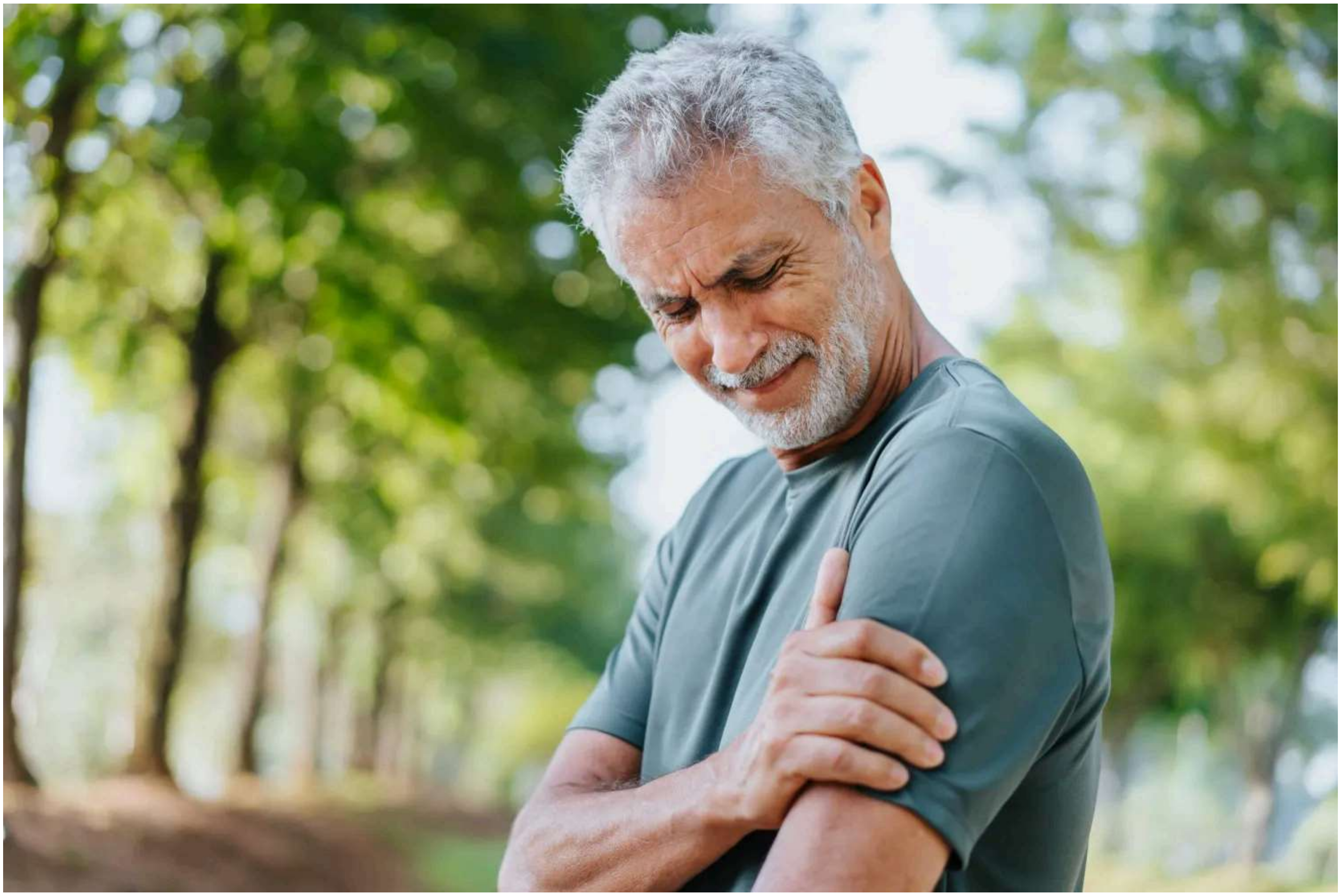
صحتك

تمارين سريعة للكتفين... يمكنك ممارستها في المنزل لتقوية العضلات والأوتار المهددة بالتآكل والتمزق



عضلات وأوتار الكتف تتعرض للتآكل مع الزمن

كمبردج ولاية ماساتشوستس الأميركية: هايدي غودمان

نُشر: 15:19-6 نوفمبر 2025 م . 15 جمادي الأول 1447 هـ

هل أوليتَ كتفيك أي اهتمام حديثاً؟ إنهما مفتاح قدرتك على الوصول، والرفع، والرمي، والسحب، والدفع، والحمل... ولكن إذا لم تُمرّنهما وتقويهما بانتظام، فهناك احتمال كبير لأن تكون عرضة للإصابة في الوقت الحالي. يمكنك تغيير ذلك، ولن تحتاج حتى الذهاب إلى صالة الألعاب الرياضية.

تقارير هارفارد

ماذا يحدث للكتفين؟

يتكون كل مفصل كتف من أطراف عظمة لوح الكتف، وعظمة الترقوة، وعظمة الذراع العلوية؛ بالإضافة إلى الأربطة؛ والأوتار؛ وعشرات العضلات. هذه الآلة عالية الأداء تخدمنا بسرعة وقوة ومتانة لعقود. ولكن مثل أي آلات أخرى، فإنها تتعرض للإجهاد، ويمكن أن تتعطل أجزاء الكتف مع مرور الوقت. يقول جيم زاكازيوسكي، اختصاصي العلاج الطبيعي في «مستشفى ماساتشوستس العام - بريغهام للطب الرياضي» التابع لجامعة هارفارد: «تعاني عضلات وأوتار الكتف من التآكل والتمزق... ونتجه إلى فقدان قوة وحركة الكتف، سيما قدرتنا على رفع الذراع للأعلى ورفع الأشياء فوق الرأس. هذه وظائف أساسية لجميع أنواع الأنشطة».

تمرين بسيط

أفضل طريقة لتجنب مشكلات الكتف هي تقويتها وتمرينها بانتظام. بالطبع، يجب التحدث مع طبيبك أولاً إذا كنت تعاني من ألم مزمن أو حديث في الكتف (لمزيد من المعلومات، يمكنك الاطلاع على التقرير الصحي الخاص لـ«هارفارد» بعنوان: «تمرين تخفيف آلام المفاصل - The Joint Pain Relief Workout»). إذا سُمح لك بممارسة التمارين الرياضية، فتذكر أن تجري الإحماء أولاً (مثل المشي في المكان لبضع دقائق مع تحريك ذراعيك بلطف لأعلى ولأسفل أو في دوائر صغيرة). بعد ذلك، جرب التمارين التالية؛ إما بالتتابع في تمرين واحد، وإما بشكل منفصل على مدار اليوم.

تمرين الشهر

* **تمرين الشهر: إطالة الكتف مع الدوران الداخلي** (Shoulder stretch with internal rotation):

- قف بشكل مستقيم مع مباعدة قدميك بمسافة عرض الوركين، ويداك بجانبك.

تمرين الشهر

- ضع ظهر يدك اليمنى على أسفل ظهرك عند خصرك. يجب أن تكون أصابعك متجهة للأعلى.

- حرك يدك اليمنى ببطء إلى أعلى ظهرك قدر الإمكان. اثبت على هذا الوضع لما بين 10 ثوانٍ و30 ثانية، ثم عُد إلى وضع البداية.

- كرر المحاولة 3 مرات. ثم كررها مرة أخرى باستخدام يدك اليسرى.

تمارين عضلات الكتفين

* **رفع الكتفين** (Shoulder elevation): هذا التمرين يُقوي عضلات الكتف:

- قف أمام المرآة وذراعاك بجانبك، مع توجيه إبهاميك للأعلى.

- ارفع يديك إلى مستوى كتفيك، ثم افرد ذراعيك إلى الجانبين (بحيث تشكل حرف «T»)، ثم أنزلهما مرة أخرى إلى جانبيك.

- كرر الأمر 10 مرات.

* **الدوران الجانبي للذراع خلال الاستلقاء:** (Side-lying rotation): هذا التمرين يقوي عضلات الكتف:

- استلقِ على جانبك الأيمن، وضع مرفقك الأيسر على خصرك، واثنِ ذراعك اليسرى بزاوية 90 درجة (بحيث يكون ساعدك أمامك).

- اقبض يدك، ثم ارفع ساعدك باتجاه السقف، مع إبقاء مرفقك ملتصقاً بخصرك.

- اثبت على هذا الوضع لمدة ثانيتين، ثم أنزل ساعدك ببطء، وكرر التمرين.

- كرر 10 مرات، ثم بدّل على الجانب الآخر.

* **تمديد الكتف** (Shoulder extension): هذا التمرين يقوي العضلات التي تتحكم في لوحي الكتفين:

- قف وظهرك ملاصق للحائط وذراعاك بجانبك.

- اضغط بذراعيك على الحائط، مع إبقاء كوعيك مستقيمين.

- اثبت لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخِ.

- ثم كرر 10 مرات.

تمارين لمرونة العضلات والأوتار

* **تسلّق الحائط** (Wall climb): هذا التمرين يُمدد عضلات وأوتار الكتف للحفاظ على مرونتها:

- قف مواجهاً للحائط، على بعد نحو 6 بوصات (15 سنتيمتراً).

- ضع كلتا يديك على الحائط، ثم ارفعهما ببطء إلى الأعلى. خلال الرفع، انحنِ بجسمك نحو الحائط وحاول الوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

- اثبت على وضع الإطالة لمدة 10 ثوانٍ، ثم اسحب ذراعيك ببطء إلى جانبيك.

-كرر 10 مرات.

* **إطالة فوق الرأس** (Overhead stretch): هذا التمرين يحافظ على مرونة عضلات وأوتار الكتف:

- استلقِ على ظهرك، وأمسك طرفي منشفة صغيرة بكلتا يديك، مع توجيه إبهاميك للأعلى.

- ابدأ وذراعاك بجانبك أو أمامك قليلاً، ثم ارفعهما نحو السقف، مع إبقاء المرفقين مستقيمين، ثم أنزلهما للخلف؛ خلف رأسك (إذا كنت واقفاً، فستبدو كأنك ترفع ذراعيك فوق رأسك).

- أعد ذراعيك إلى وضع البداية.

- كرر 10 مرات.

* **إرشادات إضافية:**

ينصح الدكتور زاكازيوسكي قائلاً: «قوِّ كتفيك يوماً بعد يوم، ومرنهما يومياً، فالهدف هو الحفاظ على صحتهما، وهذا يتطلب مجهوداً منك».

* **«رسالة هارفارد الصحية»**

* **خدمات «تريبيون ميديا»**

مواضيع تقارير هارفارد | الصحة | العالم